

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Educación física y sus estrategias didácticas en el escolar

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autora.

Rober Castulo Ramirez Rodas

Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Educación física y sus estrategias didácticas en el escolar

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Tumbes- Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Educación física y sus estrategias didácticas en el escolar

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Rober Castulo Ramirez Rodas. (Autor)

.....

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....

Tumbes- Perú.

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Plataforma virtual, a diez días del mes de julio del año dos mil veintuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Educación física y sus estrategias didácticas en el escolar”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **RAMIREZ RODAS, ROBER CASTULO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **RAMIREZ RODAS, ROBER CASTULO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Educación física y sus estrategias didácticas en el escolar

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	18%	0%	14%
ÍNDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	educacionfisicauno.blogspot.com Fuente de Internet	6%
2	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	2%
3	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	2%
4	brainly.lat Fuente de Internet	1%
5	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
6	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to Universidad Nacional de Colombia Trabajo del estudiante	1%



9	www.deporteyciencia.com Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	1 %
11	Submitted to CSU, San Jose State University Trabajo del estudiante	1 %
12	carla-fer.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
13	documentop.com Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.beceneslp.edu.mx Fuente de Internet	1 %
15	icarito.tercera.cl Fuente de Internet	<1 %
16	studyassistant-lat.com Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Fundacion Universitaria Juan de Castellanos Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to Universidad Pontificia de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
19	www.actiweb.es Fuente de Internet	<1 %

20	www.i-natacion.com Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
22	www.mineducacion.gov.co Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to University of La Guajira Trabajo del estudiante	<1 %
24	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to ESCUNI - Centro Universitario de Magisterio Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	<1 %
27	www.mendoza.edu.ar Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA.

A Dios, por dame sabiduría en este camino emprendido para poder lograr mis metas trazadas.

A quienes me acompañaron en mi formación y fueron mi fortaleza en la parte académica. En especial a mi asesor por impartir sus conocimientos y guiarme en esta tarea ardua.

INDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO I.	12
EDUCACIÓN FÍSICA	12
1.1. Historia de la educación física	12
1.2. Definición general de la materia	13
1.3. Fines y objetivos de la educación física	14
CAPITULO II.	16
DEPORTE	16
2.1. Historia del deporte	16
2.2. Concepto del deporte	17
2.3. Beneficios del deporte	18
Beneficios psicológicos	18
Beneficios sociales	19
Beneficios fisiológicos	20
CAPITULO III	23
HABILIDADES	23
3.1. Habilidades abiertas y cerradas	23
3.2. Habilidades motrices básicas Habilidades cerradas en ambientes distintos	26
3.3. Las capacidades físicas	27
3.3.1. Las capacidades físicas condicionales	
3.3.2. Las capacidades físicas coordinativas	
31. Habilidades motrices o capacidades coordinativas	

CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES.	34
REFERENCIAS CITADAS	35

RESUMEN

La Educación Física promueve en los alumnos, maneras de expresarse por medio de su corporeidad y su motricidad: ejecución de ocupaciones motrices intencionadas e impregnadas de sentimientos y pensamientos. De esta forma halla su verdadero sentido y especificidad en la enseñanza, puesto que, en el currículo, es la primordial área que enfatiza el desarrollo equilibrado de la corporeidad y la motricidad como recursos fundamentales en la formación de su personalidad. Dichos aprendizajes se concretan en la comprensión y la práctica diversificada de ocupaciones físicas saludables, para poder hacer el desarrollo de las habilidades físicas; así como en la implementación de métodos para la respiración, relajación, prevención de accidentes, activación del cuerpo, frecuencia cardíaca, etc. En la Enseñanza Física, la evaluación constituye un proceso persistente de recojo y estudio de información, que posibilita producir juicios de costo y tomar elecciones para dar ayuda adecuada a los alumnos en su aprendizaje. De esta forma, se convierte en una actividad incorporada al proceso educativo, que usa diferentes medios.

Palabras claves: educación física, prevención de accidentes, activación del cuerpo.

ABSTRACT.

Physical Education promotes in students, ways of expressing themselves through their corporeality and their motor skills: execution of intentional motor occupations and impregnated with feelings and thoughts. In this way, it finds its true meaning and specificity in teaching, since, in the curriculum, it is the main area that emphasizes the balanced development of corporeality and motor skills as fundamental resources in the formation of their personality. Said learning materializes in the understanding and diversified practice of healthy physical occupations, in order to develop physical abilities; as well as in the implementation of methods for breathing, relaxation, accident prevention, activation of the body, heart rate, etc. In Physical Education, the evaluation constitutes a persistent process of collecting and studying information, which makes it possible to produce cost judgments and make choices to give adequate help to students in their learning. In this way, it becomes an activity incorporated into the educational process, which uses different media.

Keywords: physical education, accident prevention, activation of the body.

INTRODUCCIÓN

Diseñar una guía ayuda a los niños a conocer y descubrir nuevos ejercicios, nuevos movimientos y sobre todo a desenvolverse dentro de la sociedad y la escuela, esta asignatura es de vital importancia ya que favorece a tener una mejor calidad de vida y un mejor rendimiento académico, desarrollando un nuevo interés por conocer más a fondo sobre las disciplinas deportivas, las cuales más adelante les servirán para desenvolverse en la vida.

Esta asignatura dentro de las instituciones permite conocer la importancia de los ejercicios y cómo influye en la calidad de vida de los niños, en el progreso de su rendimiento académico, obteniendo así resultados positivos esperados en el desarrollo integral de los estudiantes.

Por lo tanto el siguiente trabajo de investigación se realiza con la finalidad de desarrollar una guía de ejercicios la cual permitirá mejorar la calidad de vida de los niños. El proceso de investigación que lleva esta monografía toma en cuenta los siguientes parámetros: Recopilación de información referente a la importancia de la asignatura, se identifica el objetivo de estudio y su campo de acción para estructurar su marco teórico siguiendo con las verificar de las necesidades y realizar una guía para así mejorar la calidad de vida a través de diversas técnicas.

Objetivo General:

- Determinar si la competencia motriz percibida, la valoración de las clases de Enseñanza Física recibidas, la inquietud por la salud y la estética, el ámbito socio-afectivo en el cual se ejerce y la proximidad al domicilio de las instalaciones deportivas, modifica los hábitos de práctica físico – deportivos.

Objetivo específico:

- Conocer, usar y ver su cuerpo humano y el desplazamiento como medio de investigación, hallazgo y goce de sus modalidades motrices, de interacción con las otras personas y como recurso para ordenar su descanso
- Conocer el carácter predominantemente personal o colectivo de la práctica físico-deportiva poblacional
- Conocer el grado de formación de los individuos que dirigen las actividades físico-deportivas.

CAPITULO I

EDUACIÓN FÍSICA

1.1. Historia de la educación física

En el pasado, las clases de educación física incluían hacer gimnasia para aumentar la fuerza, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia. Para los griegos, la gimnasia era un medio para mantener la forma física y la función.

En tiempos prehistóricos, los humanos buscaban la seguridad y la supervivencia a través del ejercicio físico, a través de la agilidad, la fuerza, la velocidad y la energía.

En Grecia, el propósito de la educación física es desarrollar un hombre de acción.

En Esparta se buscaba la unión de la acción y la sabiduría, un programa educativo que llegó a conocerse como Palestral.

En cuanto a Roma, los deportes son muy similares a Esparta en que los protagonistas son los atletas.

Galeno fue el primero en sugerir ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y el uso del pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico.

Deportes como la lucha libre, el salto, el lanzamiento de jabalina y la esgrima se popularizaron durante la época visigoda.

La gimnasia moderna nació en Suiza y Alemania a principios del siglo XIX, y los deportes incluyen: saltos al aire libre, carrera y lucha libre, natación, equilibrio,

baile, esgrima, escalada en roca y equitación. Nacen en Inglaterra el fútbol, el rugby, el cricket y la hípica.

El final del siglo XIX vio el nacimiento de los deportes de velocidad como el ciclismo y las carreras, que combinaban habilidad física y eficiencia mecánica.

Los deportes, tal como los entendemos hoy, surgieron de los intentos de los humanos antiguos por sistematizar la actividad física con el fin de mejorar su condición física para la guerra.

A finales del siglo pasado, las escuelas y las instituciones de formación de profesores de educación física alcanzaron el nivel universitario.

1.2. Definición general de la materia

Centrarse en promover y desarrollar las capacidades humanas. Es un proceso que ayuda al ser humano a descubrir y conectar con un mundo más abierto, ayuda a dialogar con la vida y a desarrollar la capacidad de ser vida.

El contenido de este curso implica comprender los orígenes de los diferentes conceptos de educación física que están actualmente en boga. La dirección práctica de la actividad física depende de la realidad de cada contexto geográfico y de las necesidades sociales de cada época, fundamentalmente para la supervivencia, para la defensa de las agresiones y costumbres, para la defensa de la dominación y el poder, la estética y su relación con la vida social, el entretenimiento, mantenimiento de la salud y desarrollo personal.

A lo largo de la historia, la educación física ha pasado por diferentes conceptos y se le han asignado diferentes funciones y objetivos. En general, se puede decir que:

- Concebida como uso del cuerpo y transmisora de hábitos, siempre ha estado ahí.
- Como materia escolar, comenzó durante el Renacimiento, aunque Jean-Jacques Rousseau llegó a verla como una herramienta educativa integral un poco más tarde.
- Como ciencia de la sugestión, comenzó a desarrollarse en el siglo XIX.
- Por tanto, la finalidad de la educación es la perfección humana, es decir, ayudar a cada uno a obtener de sí mismo todo aquello a lo que tiene derecho.

1.3. Fines y objetivos de educación física

En el contexto del desarrollo del conocimiento, la educación física establece su finalidad, a la que se hará referencia a continuación:

- A través de la enseñanza de la dimensión corporal, el conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión lúdica, y la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuye al desarrollo de procesos de formación humana, organización del tiempo y del espacio, interacción social, construcción de técnicas de movimiento, crianza y expresión del cuerpo, experiencias lúdicas y recreativas.
- Prácticas sociales generadoras de cultura física, como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, el juego, la salud, la estética y los ambientes interrelacionados con diferentes campos del saber, que respondan a la unidad de la diversidad en un marco nacional.
- Promover nuevas pedagogías relacionadas con el proceso de formación, este es investigativo, participativo y genera proyectos creativos.
- Dirige el establecimiento de condiciones educativas que permitan cambios en el ambiente organizativo y participativo de materiales, espacio físico, tiempo y equipamiento para potenciar de manera adecuada y necesaria la calidad de la instrucción en educación física.

La realización de estos objetivos requiere un enfoque curricular que facilite el proceso de desarrollo del estudiante y analice permanentemente los resultados, identificando las características y usos de la práctica social y especificando las competencias del estudiante para su desempeño en un contexto dado.

Defina claramente los siguientes objetivos, formulados para tener resultados alcanzables:

- La capacidad de autoevaluarse y comprender que la configuración de su destino personal se basa en elecciones que trascienden sus valores.
- Organiza tu comportamiento internalizando los valores seleccionados.
- Adquirir la suficiente adaptación psicomotora y utilizar adecuadamente su cuerpo en situaciones cambiantes.
- Comprende tus propias características y necesidades, así como el impacto del medio ambiente sobre ti mismo, y desarrolla hábitos para proteger tu salud y la salud de los demás.
- Capaces de enmarcar sus percepciones con discernimiento y sofisticación de acuerdo a su edad.
- Domine operaciones específicas e inicie el pensamiento operativo formal. Desarrolla tu creatividad y experimenta el poder y la satisfacción de hacer un trabajo expresivo, personal y espontáneo.

CAPITULO II.

DEPORTE

2.1. Historia del deporte

El ejercicio se ha practicado desde la antigüedad, pero los programas de ejercicio prescritos de forma rutinaria se remontan a la antigua Grecia.

El plan recomendado por Galen recomienda alternar ejercicio vigoroso con otros ejercicios más suaves y ejercicio rápido con ejercicio más lento. Practicar como se sugiere tiene un rango de prioridades, la salud como objetivo principal, seguida de la estética, el culto a la personalidad y finalmente la fuerza como expresión de supremacía y poder.

El deporte es un invento del siglo XVIII, antes solo se podía hablar de lo que era la actividad física y los juegos.

El ejercicio es originalmente un comportamiento humano inherente relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias.

Al pasar de una actividad más o menos libre a una situación regulada y controlada por organismos oficiales, el deporte se vuelve más serio y el aspecto competitivo se convierte en el elemento principal y más importante tanto para los practicantes como para el público.

A medida que pasa el tiempo, las personas prestan cada vez más atención a los deportes, invirtiendo más tiempo, dinero y energía.

El deporte es cualquier forma de actividad física, organizada o no, encaminada a la expresión o mejora de la salud física y mental, la formación social, las relaciones interpersonales o el rendimiento en todos los niveles de competición.

2.2. Concepto del deporte

La educación física es una herramienta que ayuda a desarrollar las cualidades fundamentales del alumno como unidad bio-psico-social. Contribuye al proceso educativo con una base científica y sus conexiones interdisciplinarias, para luego apoyarse en la filosofía, la psicología, la biología, la biocinética, la fisiología, etc.

Es determinante en la protección y desarrollo de la salud, ya que ayuda al ser humano a ajustar adecuadamente sus respuestas y comportamientos a las condiciones externas. En concreto, en los adolescentes ayuda a hacer frente a las agresiones de la vida y las circunstancias cotidianas, a responder eficazmente al presente y al futuro con una actitud positiva.

El ejercicio equilibra el rendimiento óptimo y la función del cuerpo.

Los Valores de la Educación Física proponen que como centro de todo aprendizaje es el alumno. Desde preescolar hasta educación primaria, secundaria, superior y superior.

Además, en la escuela, los alumnos demuestran más conocimientos previos de los que se han observado en el pasado.

Esto significa replantear y fortalecer corrientes pedagógicas que dirijan, faciliten, orienten el proceso educativo para adquirir competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales que les permitan superar desafíos, resolver problemas con eficiencia y eficacia, e integrar los valores de la vida competitiva y en nuestra Sociedad. carece de solvencia moral.

Ante esta situación, el deporte centra su enfoque axiológico en procesos dinámicos, inclusivos y explícitos con otras áreas de la escolarización. Sin descuidar el máximo entrenamiento biopsicomotor del alumno.

2.3. Beneficios del deporte

El ejercicio físico mejorará el rendimiento cardiovascular debido a cambios en las funciones hemodinámicas, hormonales, metabólicas, neurológicas y respiratorias. Como se mencionó anteriormente, interviene modificando los factores de riesgo cardiovascular y, por lo tanto, juega un papel importante en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica.

Se recomienda un programa de ejercicio supervisado desde la infancia con el objetivo de inspirar el hábito del ejercicio, ya que es uno de los medios más adecuados para matar el tiempo libre y mejorar la salud.

Además, el ejercicio regular nos hace cambiar nuestros hábitos y ser más saludables, reduciendo la sensación de esfuerzo físico y mejorando la resistencia.

Entre los efectos del ejercicio físico hay que valorar aquellos efectos que corresponden al propio entrenamiento, su efecto en la modificación de los factores de riesgo cardiovascular y los cambios de estilo que facilita.

Beneficios psicológicos

La actividad física no siempre se asocia con beneficios físicos y aspectos de salud, y también se ha demostrado que la práctica de actividad física se asocia con niveles más bajos de enfermedad física, así como con beneficios psicológicos y espirituales.

Varios estudios han demostrado los beneficios psicológicos de la actividad física, mostrando así que la condición física de cada individuo se correlaciona positivamente con las autopercepciones generales de la salud, lo que resulta en una mejora del estado de ánimo y la autoestima, y una reducción de las emociones negativas, incluida la ansiedad y el estrés percibido.

Estos beneficios psicológicos de la actividad física subrayan la dimensión de la salud mental.

Estos beneficios están relacionados principalmente con el autoconcepto. Los beneficios de estar físicamente activo son numerosos y pueden ayudarlo a sentirse mejor, manejar y hacer frente a una variedad de situaciones.

Numerosos trabajos han analizado la relación positiva entre la práctica de actividad física e indicadores positivos de desempeño laboral, entre ellos el efecto del ejercicio sobre la salud mental de los empleados, mostrando que la actividad física está directa e indirectamente asociada con altos niveles de salud mental.

Beneficios sociales

A través de la hipercodificación de la mitología deportiva, los deportes ofrecen la posibilidad de construir universos alternos de realidad social.

Aunque los efectos positivos de la actividad física en la salud mental se han estudiado durante mucho tiempo, la calidad de la investigación y los métodos utilizados han sido confusos en el mejor de los casos. Esto se debe en parte al diseño deficiente del estudio: tamaños de muestra pequeños y el uso frecuente de diversas definiciones y medidas de evaluación de la salud mental.

Aunque la participación en actividad física se asocia con reducciones en la depresión y la ansiedad y es una modalidad de tratamiento bien establecida, hay poca evidencia de que la actividad física prevenga el desarrollo inicial de estos trastornos.

La actividad física ocupacional y recreativa se asoció con síntomas reducidos de depresión y posiblemente síntomas de ansiedad y estrés. Los niveles más altos de actividad física se asociaron con poca o poca.

Síntomas de depresión (Stephens, 1988). Sin embargo, se necesitan estudios mejor diseñados durante períodos de tiempo más largos (longitudinales) para comprender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física también puede tener otros beneficios psicológicos y sociales que afectan la salud.

Beneficios fisiológicos

Metabolismo del fosfato. Durante la actividad de fuerza (varios segundos de duración y alta intensidad), los músculos utilizarán el sistema de fosfógenos (ATP y fosfocreatina o PC)

El sistema de fosfágeno también puede denominarse sistema anaeróbico libre de ácido láctico. El fosfato se conoce comúnmente como batería muscular.

El fosfato proporciona la energía necesaria para la contracción muscular al comienzo del ejercicio y durante los movimientos altamente explosivos. El fosfato ya está presente en el músculo.

ATP

Las reservas de ATP en las células son muy pequeñas (5×10^{-6} mol/g). La mayor parte de la energía potencial celular se almacena principalmente como PC.

En el músculo esquelético, el uso de ATP como fuente de energía conduce automáticamente a su resíntesis por parte de la PC.



PC

La cantidad de ATP almacenada en las células musculares humanas es lo suficientemente pequeña como para trabajar durante unos pocos segundos (5-7 segundos), por lo que el ATP debe reciclarse constantemente en las células.

La concentración celular de PC es tres veces la de ATP (15×10^{-6} mol/g).

La única forma de sintetizar PC a partir de $P_i + C$ es a través de la energía liberada por la descomposición del ATP, que solo ocurre durante la recuperación del ejercicio, para luego sintetizar ATP a través de otros sustratos (grasa). Entonces, cuando las reservas de CP se agotan durante el ejercicio de muy alta intensidad, solo se reponen cuando comienza la recuperación. Mejor $VO_{2\text{máx}}$. Proporciona mejores tiempos de llenado de PC

Metabolismo de los H de C

La glucosa, la fructosa y la galactosa se suministran al cuerpo a través de la dieta y se absorben a través del intestino delgado, donde ingresan a los vasos sanguíneos.

La glucosa en la sangre produce glucosa 6P por hexocinasa, que es revertida por fosfatasa.

La glucosa 6P puede:

Convertirse en glucosa en el hígado y pasar al músculo

Oxidarse en el ciclo de krebs y cadena de electrones para su uso inmediato liberando ATP

Producir la glucogénesis: Se almacena en forma de glucógeno en el hígado.

Movilización de los H de C

Del azúcar en sangre a la glucosa 6P actúa sobre el sarcoplasma muscular para obtener 3 ATP y 2 producción de piruvato.

Una vez que se producen los dos tipos de piruvato y la intensidad no disminuye, se producirán dos tipos de ácido láctico a través de LDH (lactato deshidrogenasa), lo que resultará en una disminución del pH sanguíneo, acumulación de ácido láctico, activación de la fosfofructoquinasa y corte la vía anaeróbica. ácido láctico.

Si se reduce la intensidad, pero se prolonga el tiempo de ejercicio, el piruvato activa la vía aeróbica a través del piruvato deshidrogenasa y comienza a producir 36 ATP en la mitocondria.

En la vía aeróbica, el O_2 es el último aceptor de hidrógeno, produciendo H_2O , por lo que el ciclo de Krebs no produce elementos de desecho que puedan alterar el metabolismo.

CAPITULO III

HABILIDADES

3.1. Habilidades abiertas y cerradas

Los profesores de educación física son estudiosos que estudian la motricidad de sus alumnos. Su conocimiento significa comprender el desempeño de los estudiantes desde su desarrollo físico y motor, enseñando diversas formas de habilidades abiertas, como el control de la pelota; por ejemplo, pinball, tocar la pelota con los pies, es solo un patrón de movimiento básico, actividades atractivas que incluirlo, aprender a evitar los objetos, moverse en diferentes direcciones, proponer formas de participación colectiva, descubrir su propio potencial, reconocer su propia trayectoria y la trayectoria de varios objetos; La estimulación debe realizarse de diferentes maneras, lo que brinda a los niños una base sólida de movimiento, lo que les permite incorporar nuevas formas de movimiento, otros patrones básicos y nuevas actuaciones motoras. También enseña diversas formas de destrezas cerradas, cuyo aprendizaje se desarrolla a partir de la consolidación de patrones de movimiento, lo que implica un conocimiento suficiente de cada movimiento especializado, es aquí donde el docente debe invertir tiempo para que los estudiantes alcancen un nivel de dominio y control sobre su motricidad movimientos y por supuesto juego.

Pero, ¿cuál es la capacidad de abrir o cerrar? Este tipo de habilidades se diferencian entre sí según las condiciones ambientales en las que se realiza la acción.

Mientras tanto, las habilidades abiertas son aquellas habilidades que se pueden realizar en condiciones ambientales cambiantes. Es a esto a lo que se refiere Parlebas como un entorno incierto, que por una mala traducción se llama elemento

de incertidumbre, que simplemente significa que las condiciones cambian durante la ejecución de la habilidad.

Un ejemplo de apertura es un niño que pateo la pelota hacia la portería en un partido de fútbol o tira al aro en un partido de baloncesto.

La posición desde la que realiza una de estas habilidades nunca es la misma, con el balón en juego, cada tiro hacia atrás o hacia adelante o hacia atrás unos metros o centímetros; más a la derecha o a la izquierda; entre él y la portería, o entre él y la canasta, con un defensor delante, dos, o un tiro sin obstáculos.

Aquí hablamos de habilidades abiertas, ya que las condiciones para realizar la acción son diferentes en cada momento, por lo que el ejecutante debe adaptar su acción a cada situación.

En estos casos, la naturaleza abierta de la habilidad obliga a los maestros a enseñar tiros a portería o canasta desde diferentes ángulos, diferentes velocidades, diferentes alturas y diferentes posiciones. Dicho esto, las condiciones de los entrenamientos deben ser diferentes, ya que nunca se hará en carrera como en un entrenamiento.

En este caso, para reiterar, el jugador debe adaptar el desempeño de la habilidad a las circunstancias cambiantes del entorno.

En cambio, cuando se trata de tiros libres (free throws) en baloncesto, se habla de capacidad de cierre, porque en este caso las condiciones del tiro siguen siendo las mismas, se hace desde el mismo punto, y la canasta es en el mismo La distancia y la misma altura llevan al profesor a pensar que se debe practicar la consistencia del tiro porque las condiciones de tiro son siempre estables.

Del mismo modo, las habilidades cerradas vienen a la mente cuando un saltador practica un simple lanzamiento hacia adelante desde una plataforma de 10 m.

En este caso, se puede considerar que las condiciones para realizar el salto pueden ser más o menos similares en competición: empezar desde la misma posición, desde la misma posición, realizar los mismos giros, intentar tensar y relajar los músculos al mismo tiempo. momento y al mismo tiempo Mejorar la inmersión tanto como sea posible y ejecutarla lo más cerca posible del modelo perfecto previamente establecido en el tiempo dado. Lo mismo ocurre con los saltos en la gimnasia.

En todos estos casos, estamos hablando de capacidad de cierre, ya que el modelo que intentamos reproducir es uno solo, *ceteris paribus*.

En este caso, el docente centrará su estrategia en la ejecución repetida del modelo planificado, y el objetivo será acercarse lo más posible a la perfección del modelo para lograr la eficiencia de la acción.

La profesora estadounidense Judith Rink clasifica las habilidades motoras como: cerradas, cerradas en diferentes entornos y abiertas.

Las capacidades se definen por variables o cambios ambientales.

Habilidades cerradas

Las condiciones ambientales que rodean la habilidad siguen siendo las mismas durante su ejecución.

jugar tenis

- servicio de voleibol
- tiro libre de baloncesto
- bóveda de gimnasia

Habilidades cerradas en ambientes distintos

Las condiciones ambientales que rodean la habilidad siguen siendo las mismas durante la presentación, pero es posible que el ejecutante deba actuar en un entorno diferente.

- tiro al arco

- golf
- pareja de bolos
- raqueta de tenis
- regate de fútbol

Habilidades abiertas

- La habilidad se realiza en un entorno cambiante.
- tiro de baloncesto en el juego
- disparo en el juego
- Filmando a 'compañeros de equipo' en voleibol durante el juego

Algunas habilidades tienen en cuenta el aspecto muscular (el ancho del estiramiento del músculo); entra en juego el aspecto temporal de algunos movimientos (el tiempo en que se realizan); otros juegan un papel importante en el aspecto ambiental (el entorno en el que se realiza el movimiento). se realiza); la última clasificación prioriza el aspecto funcional (la finalidad del movimiento).

Dada su importancia, a continuación, se reproduce la tabla proporcionada por el Dr. Gallahue con la clasificación de capacidades abiertas y cerradas insertadas.

3.2. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices fundamentales son aquellas acciones motrices realizadas naturalmente que apoyan otras acciones motrices que desarrollan los humanos.

Como tal, es el desarrollo de la capacidad motora humana, producto del proceso de aprendizaje motor. Son la base para posteriores acciones motrices más complejas como el desplazamiento, el salto, el equilibrio, el lanzamiento y la captura de una pelota.

3.3. Las capacidades físicas

Debemos aclarar que anteriormente se les llamaba valencias físicas. Las capacidades físicas básicas son las condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, mejoradas a través del entrenamiento o la preparación física, y que permiten la actividad motriz, ya sea del movimiento diario o de la actividad física, incluyendo las siguientes:

3.3.1. Capacidades Físicas Condicionales

Movilidad: Debido a la elasticidad y maleabilidad de los músculos insertados alrededor de cada articulación, esto permite la máxima movilidad articular. Esta es una habilidad física que se pierde con el crecimiento. Sin ejercicio, la flexibilidad de la musculatura empieza a decaer a partir de los 9 ó 10 años, por ello la flexibilidad forma parte del currículo de educación física, ya que si no lo es, hará que el alumno pierda más rápidamente esta cualidad.

Fuerza: Implica aplicar tensión para vencer la resistencia, una habilidad que se puede mejorar fácilmente. La fuerza se presenta de diferentes formas: si empujamos contra una pared, no la movemos, pero nuestros músculos trabajan y gastan energía. Esto se llama equidistante. Con este tipo de trabajo, nuestros grupos musculares se moldean a medida que se contraen y el resultado es un aumento de lo que llamamos tono muscular, que es la fuerza de un músculo en reposo. Si en lugar de empujar la pared empujamos a nuestro compañero, lo movemos y el grupo muscular se contrae para hacerlo. Este trabajo se llama isotónico.

Resistencia: Es la capacidad de repetir y mantener esfuerzos de intensidad bastante alta durante períodos prolongados y localizados en ciertos grupos musculares. Esto depende en gran medida de la fuerza de los músculos, pero también de la costumbre del grupo muscular utilizado para seguir contrayéndose en un estado cercano a la asfixia, pero sin llegar a un estado tónico. Durante esta forma de esfuerzo, el oxígeno requerido por los músculos no se suministra lo suficiente.

No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las {
HYPERLINK "http://www.monografias.com/trabajos11/tdequim/tdequim.shtml" \l
"REACC" } de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del
trabajo gracias a la { HYPERLINK
"http://www.monografias.com/trabajos16/estrategia-produccion/estrategia-
produccion.shtml" } de sustancias que impiden los excesos de { HYPERLINK
"http://www.monografias.com/trabajos5/aciba/aciba.shtml" } y mediante el aumento
de sus reservas energéticas.

Velocidad: Es la capacidad de realizar uno o más gestos o de recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible. El orden de los factores que determinan la velocidad es diferente:

- a.- El músculo está relacionado con el estado de las fibras musculares, su tensión y elasticidad, es decir, la composición íntima de los músculos.
- b.- Tensión, se refiere al tiempo de reacción de las fibras musculares a la excitación nerviosa.
- c.- La mayor o menor coordinación de una persona es un factor importante en su rapidez de ejecución.

Estas cualidades físicas se desarrollan de diferente manera en cada individuo dependiendo del esfuerzo que debe realizar en el día a día o durante la actividad física, que en conjunto determinan la condición física de una persona.

3.3.2. Las capacidades físicas coordinativas

Hablando en términos generales, la coordinación incluye la acción coordinada, es decir, la disposición ordenada de un grupo de cosas o acciones hacia un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es “el acto de gestionar las interdependencias entre actividades”. En otras palabras, la coordinación significa

realizar adecuadamente una tarea motora. Según Dietrich Harre, existen las siguientes capacidades de coordinación:

Acoplamiento o Sincronización: La capacidad de coordinar el movimiento de partes del cuerpo, movimientos individuales y manipulaciones.

Orientación: la capacidad de determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo.

Capacidad de diferenciación: es la capacidad de realizar una alta precisión y una buena economía de movimiento.

La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima de acuerdo con las demandas de movimiento o postura. E.- Adaptabilidad: Es la capacidad de posicionarse correctamente en una situación en movimiento, implica una respuesta precisa.

Ritmo: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos de las secuencias motoras para ejecutarlas durante la ejecución motora.

Capacidad de respuesta: se refiere a la capacidad de iniciar y ejecutar rápidamente acciones motoras en un corto período de tiempo en respuesta a las señales.

La aptitud o capacidad física es un componente fundamental de la condición física y por tanto del deporte y de la actividad física, potenciando así el rendimiento físico.

El trabajo de desarrollo del cuerpo humano debe basarse en el entrenamiento de diferentes habilidades. Aunque los expertos en actividad física y

movimiento conocen y reconocen una variedad de nombres y clasificaciones, lo más común es dividir las habilidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinadas, sin embargo, las cualidades físicas básicas generalmente se consideran:

Resistencia: La capacidad física y mental de soportar la fatiga ante un esfuerzo relativamente prolongado y/o de recuperarse rápidamente después de dicho esfuerzo.

Fuerza: La capacidad neuromuscular para superar la resistencia externa o interna debida a la contracción muscular, ya sea estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: La capacidad de completar una acción motriz en el menor tiempo posible.

Flexibilidad: La capacidad de moverse en una articulación definida hasta el máximo grado de extensión.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes partes y componentes contra los que se debe trabajar y entrenar. Siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios que estén puramente dirigidos a una sola habilidad, ya que están involucradas alguna o todas las actividades.

Varias de estas habilidades, pero normalmente habrá una habilidad que es superior a las demás, por ejemplo, en un trabajo que se ejecuta de forma continua durante 30 minutos, la resistencia será la principal habilidad física, mientras que cuando trabajamos con cargas o pesos pesados, la fuerza dominará. La velocidad será un componente destacado de aquellos movimientos realizados con movimientos de alta frecuencia.

3.3. Habilidades motrices o capacidades coordinativas

Algunos autores han tratado de definir las capacidades coordinativas y lo han denominado habilidades motrices.

Características de las actividades motrices

Son comunes a todos los individuos.

A los humanos se les permite sobrevivir.

Conviértete en la base para el posterior aprendizaje motor.

Según Godfrey y Kephart, los movimientos básicos se dividen en dos categorías (Sanchez Bañuelos, 1986):

Alude fundamentalmente a la acción de tratar con el propio cuerpo. Las tareas motoras (caminar, correr, etc.) incluyen tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (de pie o sentado).

El movimiento básico se centra en acciones de manipulación sobre objetos, como tareas de manipulación (lanzar, atrapar, golpear, etc.).

Algunos autores consideran que la motricidad está contenida en tres partes o dominios específicos

Motricidad: Caracterizada por el desplazamiento. Entre ellas tenemos: caminar, trotar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

Habilidades no motrices: Caracterizadas por el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Por: columpiándose, girando, retorciendo, colgando, etc.

Habilidades Proyectivas/Perceptivas: Caracterizadas por impulsar, manipular y recibir objetos en movimiento y objetos tirándolos, atrapándolos, golpeándolos, pateándolos, etc.

Moverse, saltar, girar, lanzar y atrapar una pelota conforman las habilidades motrices básicas en el área de la coordinación dinámica.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El movimiento básico se centra en acciones de manipulación sobre objetos, como tareas de manipulación (lanzar, atrapar, golpear, etc.).

Algunos autores consideran que la motricidad está contenida en tres partes o dominios específicos

Motricidad: Caracterizada por el desplazamiento. Entre ellas tenemos: caminar, trotar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

Habilidades no motrices: Caracterizadas por el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Por: columpiándose, girando, retorciendo, colgando, etc.

Habilidades Proyectivas/Perceptivas: Caracterizadas por impulsar, manipular y recibir objetos en movimiento y objetos tirándolos, atrapándolos, golpeándolos, pateándolos, etc.

Moverse, saltar, girar, lanzar y atrapar una pelota conforman las habilidades motrices básicas en el área de la coordinación dinámica.

SEGUNDA: Con este marco establecido, es posible que consideren carreras en las que los estudiantes ven videos que abordan problemas que resultan de la inactividad

física o la mala ingesta de alimentos, o informan sobre patrones de alimentación adecuados.

TERCERA: Otras posibilidades son entrevistar a un nutricionista para confrontar la información recabada y los datos que puede presentar un profesional, realizar presentaciones audiovisuales para mostrar frente a compañeros, o elaborar folletos o publicaciones digitales para alumnos de otros cursos.

RECOMENDACIONES

- Además, es necesario mirar críticamente la salud y el ejercicio en su contexto social y cultural y examinar las formas en que todavía se tienen en cuenta las ideas sobre lo que constituye la salud y el buen estado físico.
- Implementar y mantener un control sobre un programa de alimentación y actividad física, aprovechando mejor los recursos socialmente disponibles para evitar el sedentarismo.

REFERENCIAS CITADAS

BARBERO J.C. Y OTROS (2000). “La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física”.Unidad didáctica: “Aprendo Shutleball a mi ritmo”.

MINEDU (2010). Orientaciones para el Trabajo Pedagógico del área de educación física.
Lima: MINEDU

Mora, J. (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. Cádiz: Col.
Educación Física

